

## 銘傳國小114年3月素菜單

供應食物內容與熱量

日期	三 章 一 Q	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯	校園 飲品	全穀雜 糧類 (份)	豆魚蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	奶類(份)	熱量 (大卡)
3/3	♥	一	小米飯(有機)	五味醬四分干	碧綠素鯪	有機時蔬	結頭湯	水果	4.5	2.4	1.8	2.1	1.0	0.0	671
3/4	♥	二	有機白米飯	梅汁燒素雞	白菜滷	有機時蔬	味噌湯	水果/保久乳	4.3	2.5	1.9	2.2	1.0	1.0	820
3/5	♥	三	薏仁飯	豆鼓麵輪	海帶三絲	時蔬	素肉骨茶湯	水果	4.6	2.5	1.6	2.0	1.0	0.0	675
3/6	特	四	茄汁義大利麵	蜜汁蘭花干*1	洋芋三色	有機時蔬	田園蔬菜湯	水果	4.7	2.6	1.8	2.5	1.0	0.0	716
3/7	♥	五	糙米飯	椰香蘑菇	關東煮	時蔬	冬瓜奇亞籽	水果	4.5	2.3	1.5	2.0	1.0	0.0	652
3/10	特	一	素火腿玉米炒飯	胡麻蘑菇	椒鹽毛豆莢	有機時蔬	蘿蔔湯	水果	4.6	2.4	1.7	2.0	1.0	0.0	671
3/11	♥	二	有機白米飯	味噌豆干	鮮蔬羹	有機時蔬	黃瓜枸杞湯	水果	4.5	2.2	1.8	2.1	1.0	0.0	658
3/12	♥	三	麥片飯	安東煮素雞丁	蜜汁四分干(堅)	時蔬	黃芽湯	水果	4.5	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	670
3/13	♥	四	胚芽飯(有機)	打拋豆干	家常炒高麗	有機時蔬	摩摩喳喳	水果	4.7	2.3	1.7	2.1	1.0	1.0	826
3/14	♥	五	紫米飯	腐乳燒素雞	素炒四色	時蔬	鮮菇玉米湯	水果	4.7	2.5	1.6	2.0	1.0	0.0	682
3/17	♥	一	紅藜麥飯	梅干油腐	薑絲冬瓜	有機時蔬	黑糖珍珠甜湯	水果	4.6	2.3	1.6	2.2	1.0	1.0	821
3/18	♥	二	有機白米飯	★酥炸豆包*1	紅片花椰	有機時蔬	珍菇湯	水果/保久乳	4.6	2.2	1.8	2.1	1.0	1.0	815
3/19	♥	三	蕎麥飯	素炒肉絲	麻婆豆腐	時蔬	薑絲海芽湯	水果	4.5	2.6	1.7	2.3	1.0	0.0	690
3/20	♥	四	糙米飯	日式醬煮菇	炒什錦	有機時蔬	白菜湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	677
3/21	特	五	韓式炸醬麵(堅)	泡菜豆腐	韓式豆芽	時蔬	大醬湯	水果	4.7	2.6	1.6	2.4	1.0	0.0	706
3/24	♥	一	麥片飯	糖醋素雞丁	乾煸四季豆	有機時蔬	羅宋湯	水果	4.5	2.3	1.9	2.2	1.0	0.0	671
3/25	♥	二	特 日式炊飯	野菇豆腐煲	素炒山藥	有機時蔬	芋香紅豆湯	水果	4.7	2.2	1.5	2.0	1.0	0.0	660
3/26	♥	三	蕎麥飯	薑汁蘑菇	螞蟻上樹	時蔬	筍片湯	水果	4.6	2.2	1.6	2.2	1.0	0.0	664
3/27	♥	四	薏仁飯	貴妃燒麵輪	家常炒扁蒲	有機時蔬	玉米湯	水果/保久乳	4.6	2.5	1.5	2.2	1.0	1.0	831
3/28	♥	五	胚芽飯(有機)	爆炒豆干	飄香滷味(堅)	時蔬	台式米粉湯	水果	4.7	2.4	1.6	3.4	1.0	1.0	888
3/31	♥	一	小米飯	泰式酸甜素雞	玉米素肉蓉	有機時蔬	薑絲冬瓜湯	水果/豆奶	4.6	2.8	1.6	2.4	1.0	0.0	712

## 主菜食材特性分析(次/月)

## 主菜食材特性分析(次/月)

## 副菜食材特性分析(次/月)

豆類及 豆、麵筋 製品	蛋 品	魚肉及海鮮	雞肉	生鮮食材	調理 食品	生鮮食材	調理 食品	有機 蔬菜	奶類 八菜	有機 米	堅果 八菜	油炸 品	保久 乳	甜湯
0次	0次	2次	10次	21次	0次	21次	0次	11次	4次	7次	3次	1次	3次	4次

一、本群組午餐使用食材為三章及非基改食材，肉品皆為國產肉品。

四、每日供應一份水果。

二、每週一、二、四為有機青菜；週三、五為三章截切蔬菜，品項為季節時蔬輪替使用。

五、湯品用國產(臺灣)大骨或雞骨熬煮而成〈素食除外〉。

三、每周二為有機白米，其餘皆為公糧米。

六、配膳時可以使用有洞湯匙取拿需濾菜汁的青菜。

七、菜單圖示 [ ]：堅果入菜 [ 奶 ]：奶類入菜 [ 特 ]：特餐 [ 甜湯 ]：甜湯

[★]：油炸品 [☆]：烤式料理

八、午餐訊息可至臉書景美國小午餐群組粉專及食材登錄平台查詢唷！食材登入平台：<https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/index.html>

九、若有餐點不宜者，請依退餐規定辦理退餐。

十、午餐廠商：統鮮美食股份有限公司 景美國小駐校主廚：賴晴潭 景美國小駐校營養師：劉佩瑄、李宛樺。